

中西美食荟萃



ZHONGXIMEISHIHUICUI



科学技术出版社

中西美食荟萃

张世财 张世全



ZL145209

辽宁科学技术出版社

TS972

Z 8

355159



ZL145209

中西美食荟萃

Zhongxi Meishi Huicui

张世财 张世全

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路108号)

辽宁省新华书店发行 沈阳新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 11¹/₂ 字数: 250,000

1991年6月第1版

1991年6月第1次印刷

责任编辑: 陈慈良

版式设计: 于浪

封面设计: 曹太文

责任校对: 刘晓娟

印数: 1—8,165

ISBN 7-5381-1164-6/TS·123 定价: 4.30元

编者的话

几年来，我们在沈阳市人民政府接待办公室领导的支持下，在唐政财、邱继常、赵苏鑫、王国夫、刘为民、王宝林等同志共同努力下，编写了这本《中西美食荟萃》。在书中，我们广泛汲取了我国各地尤其是北方地区大众化饮食品种，同时也选择了一些适合我国人民饮食口味的西餐菜肴和西式小点心，目的是满足广大人民群众对饮食生活日益提高的需要，开拓广大业余烹饪爱好者的视野，对普及和宣传烹饪知识起到积极作用。

由于我们水平不高，缺点错误在所难免，恳请广大读者谅解。

编者

1991年2月

辽宁大学图书馆

12975

8 5

021221

目 录

冷菜 拼盘

糖醋藕片	1
糖醋菜花	1
糖醋海带	2
糖醋芦笋片	2
糖醋拌黄瓜	3
糖醋水萝卜	3
糖醋青萝卜	4
糖醋蒜头	4
糖醋海蜇头	5
酸辣黄瓜	5
甜辣黄瓜皮	6
糖辣萝卜干	6
朝鲜辣白菜	7
炆拌素丝	8
炆芹菜	8
笋丝炆双皮	9
拌茄泥	10
赛香瓜	10
渍香瓜	11
酱牛舌	11
酱牛肉	12
卤牛肉	13

卤香菇	13
猪皮冻	14
清卤驴肉	14
凤眼卤猪肝	15
白斩鸡	16
五香酱鸡	16
卤虎皮蛋	17
盐水虾	17
拌海螺	18
姜汁蚬子	19
芥末肉丝	19
肉丝拉皮	20
鸡丝拉皮	20
家常拌粉皮	21
辣味黄豆	21
盐水黄豆	22
腊八豆	22
琥珀花生米	23
糖酥花生米	24
炒花生蘸	24
鱼皮花生	25
香草花生	25
奶油花生	26
五香花生	27

闽味花生米.....	27
多料彩拼.....	28
肉蛋双拼.....	28
灯笼冷拼.....	29

蔬菜 豆制品

炒油菜.....	31
烧油菜.....	31
油菜炒香菇.....	32
油菜炒猪肝.....	33
油烹菜心.....	33
香菇菜心.....	34
鸡油菜心.....	35
凤尾菜心.....	35
金钩菜心.....	36
鲜蘑扒菜心.....	37
红烧菜花.....	37
金钩菜花.....	38
盐水菜花.....	38
奶油菜花.....	39
红烧菜花.....	39
油泼生菜.....	40
炒辣白菜.....	41
扒白菜卷.....	41
白菜丝炒干豆腐.....	42
香肠炒白菜.....	43
肉丸烧白菜.....	43
奶油白菜.....	44
卷心菜炒肉片.....	45
卷心菜炒香肠.....	45

胡萝卜炒肉丝.....	46
炒胡萝卜酱.....	46
肉末烧胡萝卜.....	47
炸萝卜丸子.....	48
蒸萝卜盒.....	48
素炒萝卜.....	49
萝卜丝氽鲫鱼.....	50
油焖茄子.....	50
炸茄盒.....	51
茄子烧肉片.....	52
炸芹菜.....	52
芹菜炒粉丝.....	53
虾米炆芹菜.....	53
芹菜炒猪心.....	54
海米炒芹菜.....	55
牛肉丝炒芹菜.....	55
芹菜炒干丝.....	56
油炸土豆球.....	57
四喜土豆丸子.....	57
酿馅黄瓜.....	58
黄瓜炒猪肝.....	59
榨菜肉丝.....	59
韭黄炒鸡丝.....	60
韭黄油千.....	61
韭黄香千.....	62
蒜黄炒肉丝.....	62
青蒜炒肉丝.....	63
蒜苔炒豆腐干.....	63
蒜苔炒肉丝.....	64
瓜姜肉丝.....	65

肉片烧冬瓜	65
海带炒肉丝	66
海带煨羊肉	67
海带酥肉	67
泡菜炒肉末	68
肉丁爆玉米	69
番茄肉片	69
番茄肉丸	70
蛋包西红柿	71
薇菜炒肉丝	72
雪里蕻炒肉丝	72
炒酸菜粉	73
炒双菇	74
炒双冬	74
翡翠烩双冬	75
炆三鲜	65
香菇炒肚丝	76
平菇炒肉片	77
平菇炒蛋	77
蘑菇丸子	78
木耳炒三丝	78
银耳炒花生	79
香肠炒木耳	80
金针菇炒腰花	80
茄汁素肉片	81
麻酱粉丝	81
五香烤麸	82
八宝素菜	83
罗汉斋	83
海米烧豆腐	84

焖肉煎豆腐	85
麻辣豆腐	85
锅煽豆腐	86
家常豆腐	87
一品豆腐	87
东坡豆腐	88
豆腐烧柿子	89
炸豆腐丸子	90
熘三鲜豆腐盒	90
卤五香豆干	91
红烧腐竹	92
干收豆筋	92
肉片扒面筋	93
扒素鱼翅	94
干炸响铃	94
素什锦	95
茄汁金球	96
酸辣葫芦	96
海米炒葫芦片	97
多味茄子	97
鱼香茄子	98
脆皮芸豆	99
酱烧四季豆	100
炒豌豆	100
豌豆粉蒸肉	101
扁豆炒肉丝	101
瓢酸菜卷	102
珊瑚菜卷	103
鸡汁菜卷	104
茄汁菜包	104

炸藕片	105
干炸藕夹	106
糖醋炒藕丝	106
青椒炒毛豆	107
青椒肉丝	108
青椒炒肉丁	108
酿青椒	109
炒鲜莴笋	110
莴笋炒肉丝	110
鸡汁莴笋	111
鲜奶莴笋	112
虾子烧莴笋	112
火腿炖莴笋	113
生炒笋尖	113
油爆笋丁	114
豆芽炒干丝	115
韭菜炒绿豆芽	115
炒合菜	116
炒掐菜	117

肉 菜

酥白肉	118
香酥肉	119
酱汁肉	119
麻花肉	120
锅包肉	121
回锅肉	121
叉烧肉	122
烹白肉	123
烧酥肉	123

坛子肉	124
葱包肉	125
炸五香肉	126
炸火腿肉	127
白切香肉	127
五香焦肉	128
腐乳烧肉	129
酸甜果肉	129
烧元宝肉	130
扣蒸滑肉	131
香辣酥肉	132
红烧大肉	132
水晶肴肉	133
粉蒸猪肉	134
清汤扣肉	135
蒜泥白肉	135
山东酥肉	136
板栗烧肉	136
蘑菇焖肉	137
金银扣肉	138
锅煽肉	139
宫保肉丁	139
油爆肉丁	140
酱爆肉丁	141
炒辣子肉丁	141
烩爆双丁	142
京酱肉丝	143
滑炒肉丝	143
清炒肉丝	144
香辣肉丝	144

五香肉丝	145
芝麻肉丝	146
水煮辣肉片	146
水熘肉片	147
软熘肉片	148
油爆肉片	149
香辣肉片	149
麻辣肉片	150
黄金肉片	151
雪花酥	152
全家福	152
肉心麻果	153
五香肉串	154
酸甜肉脯	154
压力锅烤肉	155
炸烹紫盖	156
番茄肉排	156
糖醋排骨	157
椒盐猪排	158
葱头烧猪排	158
土豆烧排骨	159
煎丸子	160
炸丸子	160
氽丸子	161
萝卜肉丸	161
南煎丸子	162
香酥丸子	163
四喜丸子	164
绣球丸子	165
荔枝肉丸	165

西红柿烩肉丸	166
炸芝麻丸子	167
红烧狮子头	167
铁板里脊	168
芙蓉里脊	169
金皮里脊	169
软炸里脊	170
香酥里脊	171
干炸里脊	172
鸡蛋里脊	172
菜包里脊	173
糖醋里脊	173
盐爆里脊	174
红烧里脊	175
炸芝麻里脊	175
香莱爆里脊	176
里脊丝拉皮	177
滑炒里脊丝	177
爆炒里脊花	178

家禽 蛋类

扒鸡	180
香酥鸡	180
棒棒鸡	181
油淋鸡	182
脆皮鸡	183
翡翠鸡片	184
香菇炖鸡	184
板栗烧鸡	185
铁扒童子鸡	186

鸡丝烹蜆头	186
炆鸡丝冬笋	187
鸡丝粉皮	188
炒生鸡片	189
番茄鸡片	189
烩鸡丁腐皮	190
桃仁辣鸡丁	190
芝麻鸡排	191
软炸鸡条	192
翡翠鸡茸	192
盐水鸭	193
烧鸭腰	194
烧鸭掌	195
葱爆鸭片	195
酱爆鸭片	196
青椒炒鸭片	196
京葱鸭条	197
白玉鸭脯	197
麻辣鸭块	198
酒焖鸭块	199
海带烩鸭	200
板栗烧肥鸭	200
酱鹅	201
水晶鹅脯	202
香菇蒸鹅腿	203
红扒鸽	203
烧乳鸽	204
炸蛋卷	205
虎皮蛋	206
荷包蛋角	207

金钩烘蛋	208
铁锅烤蛋	209
五香熏鸡蛋	209
糖醋荷包蛋	210
金银蛋片	210
香酥全蛋	211
蛋包软片	212
鸡蛋菜盒	212
炒黄菜	213
鱼片蒸蛋	213
海米烧蛋糕	214
多味蛋羹	215
雪中藏金	215
香肠煎蛋	216
蛋煎鱼	217
鲜蘑炒蛋	217
西瓜炒蛋	218
叉烧炒蛋	218
银鱼炒蛋	219
猴头炒蛋	220
豆腐炒鸡蛋	220
香椿炒鸡蛋	221
青椒炒鸡蛋	221
西红柿炒鸡蛋	222
洋葱炒鸡蛋	222
韭菜炒鸡蛋	223
韭黄炒鸡蛋	224
蒜苔炒鸡蛋	224
黄瓜炒鸡蛋	225
豌豆炒鸡蛋	225

猪肉炖鸡蛋	226
茄汁蛋黄菜	227
奶汤松花	227
椒盐松花	228
熘松花	228

鱼 肴

爆鱼花	230
炸鱼排	231
葱油鱼	231
酥鲫鱼	232
干烧鱼	233
骨香鱼	233
烤鱼	234
干煎鱼	235
丰收鱼	235
五香酥骨	236
煮焖鱼酥	237
翻膛黄鱼	238
煎转黄鱼	239
干煎黄花鱼	240
糖酥脆皮鱼	240
油泼蒜泥鱼	241
干烧五香鱼头	242
蒸煎鱼盒	242
三色鱼卷	243
炸鱼丸子	244
水晶鱼冻	245
炸鱼丝卷	245
糖醋鱼仁	246

青椒鱼丝	247
凤肝鱼球	248
葡萄鱼球	248
雪衣鱼条	249
松炸鱼条	250
葱辣鱼条	250
香辣鱼条	251
炒鱼条	252
红烧鱼段	252
炸烹鱼段	253
焦熘鱼段	254
姜汁鲛鱼段	254
焦炒鱼片	255
炒生鱼片	256
抓炒鱼片	256
芙蓉鱼片	257
番茄鱼片	258
清炒鱼片	258
糟熘鱼片	259
糖醋鱼块	260
辣子鱼块	261
酸辣烩鱼块	261
五香酥鱼块	262
五香瓦块鱼	263
红烧瓦块鱼	263
糖醋瓦块鱼	264

汤 菜

三鲜汤	266
酸辣汤	266

羊肉冬瓜汤	267
番茄牛肉汤	268
翡翠丸子汤	268
栗子豆腐羹	269
三虾豆腐羹	270
砂锅丸子	270
砂锅豆腐	271
砂锅肉末豆腐	272
砂锅鱼头	272
砂锅白肉	273
什锦砂锅	274
余锅	275
火锅丸子	276
什锦火锅	276

甜 菜

拔丝京糕	278
拔丝白果	278
拔丝薯条	279
拔丝蚕蛹	280
拔丝红果	280
拔丝番茄	281
拔丝山药	282
拔丝土豆	282
拔丝地瓜	283
拔丝甜肉卷	284
玫瑰薯糊	284
糖汁薯片	285
糖汁薯泥	285
蜜焖土豆	286

梅花山药	287
一品山药	287
炒三泥	288
佛手金丝	289
西瓜冻	290
三不粘	290
油炸苹果片	291
水果羹	291
什锦山药糊	292
火烧冰淇淋	293
油炸冰淇淋	294

西 餐

什锦水果杯	296
菠萝香蕉杯	296
虾仁杯	297
素沙拉	298
香蕉沙拉	298
桔子沙拉	299
甜杏沙拉	299
黄瓜沙拉	300
苹果沙拉	300
水果沙拉	301
土豆沙拉	301
火腿沙拉	302
什锦素沙拉	302
酸黄瓜	303
西式泡菜	304
番茄沙司	304
西式炸鱼	305

汉堡牛扒	305
铁扒鲳鳊鱼	306
炸猪排	307
法式煎猪排	308
鲜奶炖鸡	308
鲜奶菜胆鸡	309
炸鸡翅膀	309
洋葱红烩鸡	310
法式煎蛋	311
火腿煎蛋	311
罐焖鸡	312
罐焖牛肉	312
高加索羊肉串	313
红酒烩牛肉	314
红烩牛尾	314
牛尾汤	316
罗宋汤	316
红菜汤	317
奶油蔬菜汤	319
意大利菜汤	319
法式牛肉蔬菜汤	320
乡下浓汤	321
奶油口蘑汤	321
奶油鸡汤	322
土豆牛肉汤	323

中西点心

蒸饼	324
山楂饼	324
茴香饼	325

香酥饼	326
荤油饼	326
金银煎饼	327
蛋面薄饼	328
葱油煎饼	328
蛋肉煎饼	329
酥皮肉馅饼	328
麻酱烧饼	330
糖酥烧饼	331
缸炉烧饼	331
家常摊饼	332
灌汤包	333
素菜包	333
水煎包	334
凉糕	335
山药糕	336
三色糕	336
蜂糖糕	337
油炸糕	338
肉丝炒面	338
肉丝番茄面	339
榨菜海米面	339
花生米咸稀饭	340
蛋炒饭	340
门钉	341
套环	342
锅烙	342
麻团	343
炸春卷	344
豆沙酥	345

杠子头	345
薄脆果子	346
脆麻花	346
炸酥盒	347
片火勺	348
烩面片	348
烤包子	349
鸡丝馄饨	350
三鲜水饺	350

桔羹汤圆	351
草莓布丁	351
牛奶布丁	352
蒸奶油布丁	352
热狗	353
汉堡包	353
煎面包	354
火腿鸡蛋三明治	355

小点西中

158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

冷菜 拼盘

糖醋藕片

原料

藕500克。

调料

糖150克，白醋少许。

作法

(1) 藕去皮洗净，切成片，用开水焯一下，用冷水过凉，放盘内。

(2) 锅内放少许水，放进糖，水沸后，加点白醋，凉后浇在藕上，腌2小时即可。

特点

甜酸清口，洁白如雪。

糖醋菜花

原料

菜花1个，啤酒1小杯。

调料

盐、白糖、白醋、清水各适量。

作法

(1) 将菜花去帮，掰成小朵，洗净，用放有白醋的沸

水内焯一下，捞出，沥干，盛入盘内。

(2) 炒锅上火烧热，放水、啤酒、白糖、白醋烧成浓汁，浇在菜花即成。

特点

清淡鲜嫩，酸甜爽口。

糖醋海带

原料

水发海带500克，白糖150克。

调料

醋50克，酱油少许，料酒15克，精盐少许，花生油25克，葱姜末各少许。

作法

(1) 先将海带洗净，然后将海带一片一片叠好，卷成直径长5厘米的卷（卷不可太大，可卷成几个卷）。

(2) 炒锅上火，放入花生油，油热时，投入葱姜末，炸出香味后放酱油、料酒、精盐、白糖和适量的水，把海带卷放入锅内煮20分钟，改用微火煨。将汤汁煨浓时，放入醋即可。

(3) 食用时可切成丝或象眼片。煮海带时投入的盐量要做到既放盐又吃不出咸味为好。

特点

甜酸酥香。

糖醋芦笋片

原料

鲜芦笋500克，白糖100克，醋50克。

调料

精盐、味精、香油各适量。

作法

(1) 芦笋茎部老段去皮，斜刀切片，在开水中煮后捞出凉透，控干。

(2) 将白糖、醋、盐、味精、香油调匀后倒入芦笋中即成。

特点

清淡爽口，酸甜入味。

糖醋拌黄瓜

原料

净黄瓜500克，醋、糖各40克。

调料

芝麻油15克，盐18克，酱油15克，姜末10克。

作法

(1) 将黄瓜洗净，去掉其两头的瓜蒂瓜柄以及内瓤，切成5厘米长、0.5厘米厚的条片置于碗中，加盐拌腌透。

(2) 把腌黄瓜挤去盐水，放入碗中，加醋、糖、麻油、酱油和姜末等调料拌和即好。

特点

酥脆可口，甜酸俱全。

糖醋水萝卜

主料

水萝卜300克。

调料